

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena un glutēna

pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Cūkgalas stroganovs	120	241	13.488	18.744	4.877	0.12		0.356	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	71	1.584	3.96	7.272	0.12		3.72	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		909	30.18	33.15	122.28	1.290	6.000	7.290	

otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25		1.442	
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	240	429	15.605	20.596	45.137	0.384		2.634	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	120	20	1.86	0.336	2.904			1.74	
Citronu eļļas mērce	7	52	0.007	5.606	0.453	0.07	0.42	0.002	
Jānogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		807	23.67	32.39	104.74	1.504	4.420	7.218	

trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas kotlete	80	256	15.271	18.526	7.246	0.096		0.025	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	80	1.277	6.766	3.619	0.12	0.24	2.459	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.	0.31	3.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		824	23.17	29.21	115.47	1.146	8.240	8.922	

ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	208	6.61	14.78	12.148	0.23		3.297	9
Vistas gaļa karija mērcē	100	125	12.684	5.226	6.804	0.1		0.54	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.515	3.838	3.122	0.36	0.6	1.069	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		853	25.79	35.46	108.71	1.500	2.100	1.624	

piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Cepti vistas stībiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Tomātu mērce	75	52	1.338	2.676	5.557	0.077		0.075	1
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		816	29.36	35.11	94.52	1.877	5.120	11.735	